

# Knacke deinen Stoffwechselcode!

## 8 Wochen Coaching Programm



### Stoffwechselumstellung

**Start 24. Oktober 26**

Für wen:

- **Frauen & Männer** die einige Kilos reduzieren möchten zu ihrem Wohlfühlgewicht
- **Ziel:** bis zu 10 % Gewichtsverlust (individuell unterschiedlich)

Das bekommst du:

- **Vorab ein Standortgespräch** einzeln, mit Zielbesprechung
- **Stoffwechsel-Umstellung** mit Plan und Handout
- **Wöchentliche Zoom-Session**
- **Betreuung & Feedbacks** in Whats App Gruppe
- **Kochbuch, Rezepte, Mikronährstoffe, Bewegungseinheiten**
- **Mindset Change und Wachstum** mit der Gruppe
- **neue Essgewohnheiten**, stabiles Wohlfühlgewicht ohne Jojo
- **Aktivierung des Hypothalamus** und der Fettverbrennung

Anmeldung:

- **Edith Ammann**, ganzheitliche Gesundheits- und Vitalcoachin, Bewegungspädagogin BGB
- **Kontakt:** [edith@koerperliebe.ch](mailto:edith@koerperliebe.ch)
- **Tel.** +41 76 457 64 01
- **Website:** [www.koerperliebe.ch](http://www.koerperliebe.ch)
- **Anmeldeschluss:** bis 15.10.2026

KOERPERLIEBE.CH



